

新小学1年生のみなさんへ

小学校に入学する前は、ワクチンの接種を確認するためにとてもよい時期です。母子健康手帳を見返して、接種忘れがないか確認しましょう。

就学前に受けるワクチン（MR・三種混合・ポリオ・おたふくかぜ）の無料の接種期間は令和8年3月末までとなっています。接種を希望する場合は早めに医療機関に予約をしてください。

※対象期間を過ぎた場合、自己負担が発生します。



特定健診(健康診査)予約について

国民健康保険加入の方へ

「令和8年度特定健診(健康診査)・がん検診に関する受診希望調査票」を郵送します。

- ◆対象者 国民健康保険加入者で、19~74歳の方
- ◆発送日 3月中旬
- ◆お手元に届きましたら、Webもしくは返信にてご予約ください。

Web予約はこちらから⇒
※3月23日(月)からご予約できます



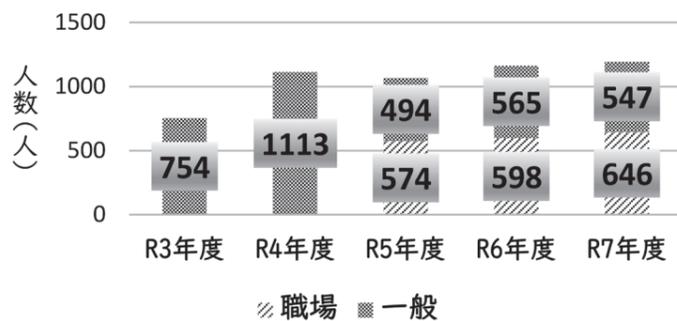
『つくみんウォーク』の結果報告

健康づくりの一環として、令和7年10月13日から12月1日の50日間で『50日チャレンジ! Let's健康 ☆つくみんウォーク』を実施しました。

令和7年度は、令和2年度につくみんウォークが始まって以降、参加者人数が過去最高でした。多くの方のご参加ありがとうございました。



つくみんウォーク参加者数の推移

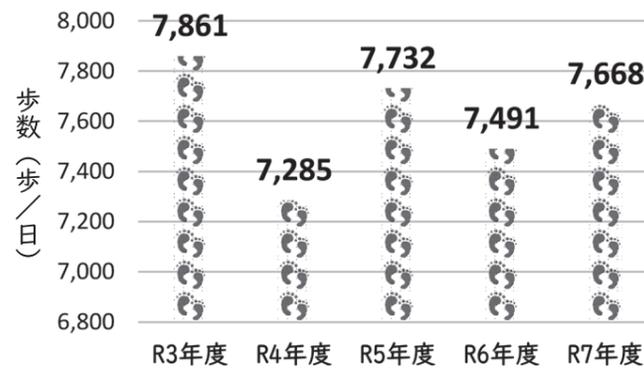


つくみんウォーク参加者では、過去5年間の1日当たりの平均歩数が7,607歩という結果でした。

参加者からは、「歩くことが楽しくなってきた」、「歩く習慣ができた」、「これからも継続していきたい」など前向きな感想が多くありました。

※健康日本21(第三次)で設定されている歩数の目標は、20~64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩となっています。

つくみんウォーク参加者平均歩数の推移



「つくみんウォーク」は健康づくりの一環として、市民のみなさんが仲間とともに楽しみながら取り組むことのできるウォーキング事業として行っています。今回、惜しくもミッション達成できなかった方は来年度も計画(内容は変更する場合があります)していますので、次回頑張ってください。

しかし、無理は禁物です。自分に合ったペースを心がけましょう。

実施期間は終了しましたが、健康づくりのためにウォーキングを継続しましょう。

問い合わせ / 健康推進課 ☎0972-82-9523

保健だより -No.353-



女性の健康づくりをサポートする「ヘルスケアラボ」

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。「ヘルスケアラボ」というWebサイトは、女性の健康を包括的に支援するため、厚生労働科学研究費補助金により研究班が作成し、情報発信を行っています。



3月は「自殺対策強化月間」です

毎年3月は、自殺対策基本法に基づき「自殺対策強化月間」と定められています。家族や友人、職場の同僚など、「いつもと様子が違うな?」「元気がないな?」と感じる方はいませんか?悩みや問題は抱えこまずに、早めに相談機関の利用や医療機関の受診を勧めましょう。

電話相談

- ☆大分いのちの電話
Tel:097-536-4343(毎日24時間対応)
- ☆フリーダイヤル『自殺予防いのちの電話』
Tel:0120-783-556
(毎日16時~21時、毎月10日は午前8時~翌11日8時)
- ☆チャイルドライン
(特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター)
Tel:0120-99-7777(毎日16時~21時)
※チャイルドラインは18歳までの子ども専用です。
- ☆子どものSOSの相談窓口(文部科学省)
Tel:0120-0-78310

SNS相談

- ☆特定非営利活動法人 あなたのいばしょ
チャット相談
(24時間365日対応)
年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口
- ☆チャイルドラインチャット相談
(チャットができる日は、二次元コードから確認してください)
※チャイルドラインは18歳までの子ども専用です。



今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	3月5日(木) 13:15~13:30	市民会館	2025年(令和7年)10月生まれ
10か月児健診	3月5日(木) 13:30~13:45	市民会館	2025年(令和7年)5月生まれ
3歳6か月児健診	3月12日(木) 13:15~13:30	市民会館	2022年(令和4年)8・9月生まれ

◎子どもさんの体調の悪い場合は延期しましょう。 ◎母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
◎健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。

新しい『子ども医療費受給資格者証』をお送りします

現在、年長及び中学3年生のお子さまの『子ども医療費受給資格者証』の有効期限は令和8年3月末です。対象の方に新しい『子ども医療費受給資格者証』(小学生・中学生用)(高校生等用)をお送りします。

申請は不要です。

4月1日以降、医療機関へ受診される場合は新しい『子ども医療費受給資格者証』(小学生・中学生用)(高校生等用)をご利用ください。